

### Contact :

Adriane Jeanjean  
📞 06.95.12.85.54  
✉️ contact@impuls-pro.fr  
🌐 www.impuls-pro.fr

### Prochaine session :

Vendredi 19 juin 2026  
Vendredi 2 octobre 2026  
9h-12h en distanciel  
Autres dates sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Employés, managers et toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles.

### Prérequis :

Aucun

### Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

⌚ 3h00      ⚡ 300 €  
distanciel/présentiel      Intra-entreprise : sur demande

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre et mettre en application les principes de la CNV
- Développer des compétences en écoute active
- Exprimer des besoins et des sentiments et pratiquer l'empathie
- Gérer les conflits de manière constructive

### Programme de formation :

#### 1. Introduction à la CNV

Présentation des concepts de la CNV  
Importance de la CNV dans les relations interpersonnelles

#### 2. Les quatre composantes de la CNV

Observation : Différencier les faits des évaluations  
Sentiments : Identifier et exprimer ses émotions  
Besoins : Reconnaître les besoins sous-jacents  
Demandes : Formuler des demandes claires et respectueuses

#### 3. Ecoute active et empathie

Techniques d'écoute active  
L'importance de l'empathie dans la CNV

#### 4. Gérer les Conflits de Manière Constructive

Stratégies pour aborder les conflits avec la CNV  
Étapes pour transformer une situation conflictuelle en opportunité de dialogue

#### 5. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €